

Информация педагога-психолога для родителей и педагогов.

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

ДЕТСКИЙ И ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД (САМОПОВРЕЖДЕНИЕ),

Причины самоповреждения.

- Межличностные: проблемы со сверстниками, педагогами, травля, общение с подростками, наносящими самоповреждения, отсутствие друзей.
- Ситуационные: денежные долги, смерть близкого человека, любовные проблемы, тяжелые болезни, сексуальное насилие, сексуальная неудача, раскаяние за совершенные действия.
- Семейные: отсутствие теплых, доверительных отношений, отсутствие любви, смерть или развод в семье, семейная враждебность и постоянная критика со стороны родителей, дисфункциональная семья, семейные саморазрушающие формы поведения членов семьи, безразличие к ребенку, отсутствие эмоциональной связи с ним, прессинг «успеха».
- Эмоциональные: перфекционизм, большое количество эмоций у ребенка, страх и неумение управлять своими эмоциями, избыточная сексуальность, нарушения настроения.

Признаки самоповреждающего поведения.

1. Вы находите на теле ребенка порезы, синяки, ожоги непонятного происхождения, также могут быть обнаружены области без волос на коже головы. Обратите внимание на такие участки тела, где трудно случайно пораниться – запястья, бедра, живот. Искать нужно не только порезы, ожоги, синяки - области без волос на голове или исчезновение ресниц на глазах – такие же признаки самоповреждения.
2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой (даже в жару) или украшениями (например, массивными браслетами). Часто под ними прячутся шрамы.
3. Ребенок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пустить туда родителей и очень злится, если они продолжают настаивать.
4. Ребенок начинает проводить онлайн еще больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», среди них те, в которых объединяются такие подростки, которые склонны к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе, данное чувство очень важно для подростков.
5. В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений аутоагрессии: самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, порезов.
6. Обратите внимание на одежду, постельное белье ребенка и его полотенца – иногда можно заметить пятна крови. Также может привлечь внимание внезапное желание подростка стирать свою одежду и белье исключительно самостоятельно.
7. Ребенок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей. Поскольку на теле есть следы и шрамы, дети с самоповреждениями стараются всеми возможными способами избегать школьных занятий физкультурой или плаванием. Им не хочется прилюдно переодеваться.

8. Из дома начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или же устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Какие-то из этих предметов могут найтись в школьном рюкзаке или комнате ребенка.

9. У ребенка часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды или переедание.

Что родитель должен сделать, если обнаружил признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему.

1. Если вы заметили царапины на запястьях своего подростка, первое правило – не паниковать. Важно дать себе время успокоиться. Для подростка «быть раскрытым» - важный этап, это означает, потребность получить помощь. Самое простое, что вы можете сделать, это сказать - «Я понимаю, что такое не делают просто так от скуки, ты можешь рассчитывать на мою помощь и поддержку». Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
2. Не стоит приставать с расспросами с наскоку, лучше попытаться наладить контакт и расположить ребенка к беседе.
3. Категорически не стоит давить на чувство вины: «Как ты мог так поступить, мы же столько для тебя делаем». Такой подход будет посылом ребенку: «Маму нельзя тревожить, справляйся сам» и может привести к еще большей уверенности в том, что он должен рассчитывать только на себя.
4. Самоповреждающее поведение, даже пара царапин – это крик о помощи. И важно, услышав этот крик, не прикрывать его ладошкой из чувства стыда, вины, беспомощности, а вспомнить, что вы – взрослый, родитель, а перед вами (пусть уже выше вас на голову) ребенок, который, падая и ударяясь, со слезами бежал к вам в надежде, что вы, как волшебник, облегчите эту боль.
5. Самостоятельно или с ребенком обратитесь к специалисту (психологу, психиатру, психотерапевту).

Что должен сделать сотрудник образовательного учреждения.

если обнаружил признаки самоповреждающего поведения или готовность к нему.

1. Сообщить руководству образовательного учреждения.
2. Организовать информирование законного представителя ребенка: о выявленных фактах, возможных угрозах жизни и здоровья ребенка, необходимости принятия мер законным представителем по обеспечению сохранности здоровья и жизни ребенка, возможных видах помощи ребенку и семье (психологической, психотерапевтической, психиатрической, иной).
3. Не оставлять подростка без присмотра, оказать эмоциональную поддержку, пригласить школьного психолога, медицинского работника.
4. Выдать родителям (законным представителям) памятки с контактной информацией учреждений, специалистов, оказывающих психологическую, социальную, юридическую помощь («Областной центр психологической поддержки детей и подростков», психиатры, оказывающие помощь по месту жительства).
5. В дальнейшем наблюдать за поведением подростка, не допускать нарушений педагогической этики, оказывать эмоционально-психологическую поддержку и индивидуальную помощь.